

#### Библиографический список

1. *Быков В.С.* Актуализация физического самовоспитания школьников: теория и практика. Автореф. дис...док. пед. наук. - Челябинск, 1999.-42 с.
2. *Лубышева Л.И.* Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК.- 1992.-192 с
3. *Черкасов И.Ф.* «Методика развития физических качеств юношей старших классов на дополнительном уроке по физической культуре».
4. Автореф., дис... канд. пед. наук.- Екатеринбург, 2005.- с.24

Романов Ю.Н. (ЮУрГУ, г. Челябинск)

### ПЛАНИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА В КИКБОКСИНГЕ

Физическая подготовка является базой для достижения высоких результатов в кикбоксинге. Она неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием и укреплением здоровья на различных этапах подготовки.

Анализ литературы показал, что наименее изученными является скоростно-силовые качества юных кикбоксеров. Поэтому развитию скоростно-силовых качеств в учебно-тренировочном процессе должно уделяться большое внимание. По мнению этих авторов, развитие скоростно-силовых качеств рассматриваются как один из важных разделов подготовки спортсменов разной квалификации и уровня подготовленности.

В данной работе нас также интересовал вопрос, о том, как планируют скоростно-силовую подготовку тренеры на различных этапах годичного макроцикла. На основании анкетного опроса тренеров различного возраста и квалификации нами определена доля планирования времени, уделяемого на скоростно-силовую подготовку на трех этапах: подготовительном, соревновательном и переходном. Результаты исследований представлены в таблице и на рисунке.

Из таблицы видно, что среднее значение по планированию времени на раздел «общая скоростно-силовая подготовка» в подготовительном периоде составляет 34,54 %, а на раздел «специальная скоростно-силовая подготовка» 65,45 %.

В соревновательном периоде, доля планируемого времени на общую скоростно-силовую подготовку составляет 68,18 %, а на специальную 31,81 %.

Таблица

Планирование скоростно-силовой подготовки на различных этапах годового макроцикла в кикбоксинге

Виды подготовки	Подготовительный	Соревновательный	Переходный
Общая	34,54 %	68,18 %	80,9 %
Специальная	65,45 %	31,81 %	19,09 %
t-статистика	2,28	2,80	1,88
P	p<0,05	p<0,05	p<0,05

В переходном периоде по результатам исследований доля планируемого времени на общую скоростно-силовую подготовку составила 80,9 %, а на специальную 19,09 %.

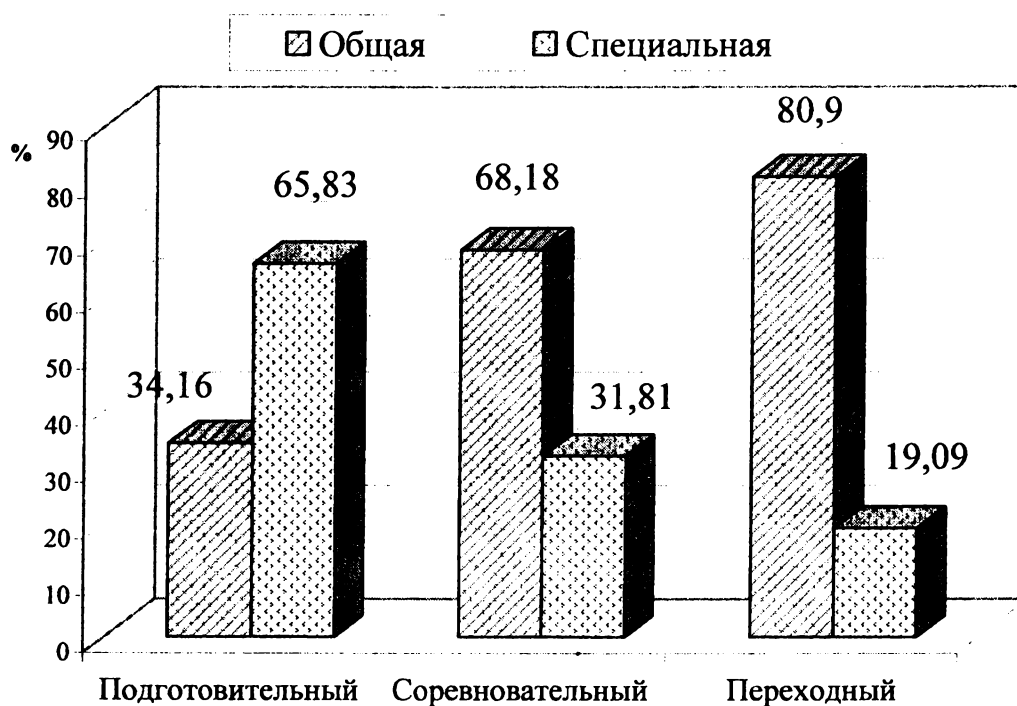


Рис. Планирование скоростно-силовой подготовки на различных этапах годового макроцикла в кикбоксинге

Следовательно, в подготовительном периоде на специальную

скоростно-силовую подготовку уделяется больше времени, чем на общую. Это связано с тем, что на подготовительном этапе кикбоксеры готовятся к предстоящим соревнованиям, поэтому развитие данных качеств, является одним из важных разделов подготовки спортсменов на этом этапе.

В соревновательном периоде на общую скоростно-силовую подготовку уделяется больше времени, чем на специальную. Это, на наш взгляд связано со снижением тренировочных нагрузок перед соревнованиями. В переходном периоде значительно больше времени уделяется на общую скоростно-силовую подготовку, чем на специальную, с целью восстановления кикбоксеров после соревнований.

Поэтому спортсменам рекомендуется выполнять больше упражнений на общую скоростно-силовую выносливость, в то время как упражнения на специальную скоростно-силовую выносливость сведены до минимума (по результатам наших исследований до 19,09%).

#### Библиографический список

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988.- 331 с.
2. *Дегтярев И.П.* Исследование специальной скоростно-силовой подготовленности и работоспособности боксеров различной квалификации / И.П. Дегтярев, Ж.Ш. Омурзаков // Бокс : ежегодник. - М. : Физкультура и спорт, 1979. - С. 27-32.
3. *Филимонов В.И.* Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка : учебное пособ. / В.И. Филимонов. – М. : Инсан, 2000. – 432 с.
4. *Филимонов В.И.* Физическая подготовка боксера / В.И.Филимонов - М. : Физкультура и спорт, 1990. – 125 с.
5. *Никифоров Ю.Б.* Эффективность подготовки боксеров / Ю.Б.Никифоров. - М. : Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
6. *Дегтярев И.П.* Исследование специальной скоростно-силовой подготовленности и работоспособности боксеров различной квалификации / И.П.Дегтярев, Ж.Ш.Омурзаков // Бокс : Ежегодник. - М., 1979. - С. 27-32.
7. *Градополов К.В.* Тренировка боксёра / К.В.Градополов - М. : Физкультура и спорт, 1960. – 126 с.